

Jumppakuvaukset

Vauhdikas vesitreeni

Sykettä nostattava jumppa reippaaseen tahtiin lihaskunto-osuutta unohtamatta. Toisinaan käytössä myös välineitä.

Kevyt vesijumppa

Kaikille mainiosti sopiva matalanveden jumppa. Liikkeet ovat helppoja ja kevyesti kuormittavia ja ne tehdään joko välineellä tai ilman.

Syvänveden treeni

Koko kehon haastava vesijumppa ilman pohjakosketusta altaan syvässä päässä. Apuvälineenä käytetään esimerkiksi juoksuvyötä tai lötköpötköä. Jumppa tapahtuu uintisyvyisessä vedessä.

Lämpimän veden jumppa

Lempeämpi vesijumppa terapia-altaassa, jossa veden lämpötila on 30°. Lämmittelyn lisäksi lihaskunto-, liikkuvuus- ja tasapainoharjoittelua.

